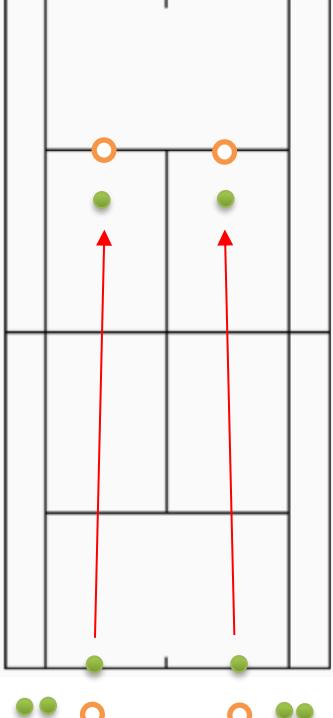


Übungstitel: Balltransport
Übungsdauer: 10-20 Minuten
Trainingsumgebung: Tennisplatz
Gruppengrösse: 4- ca. 20
Niveau: einfach mittel anspruchsvoll
Ausdauer/Energie: wenig mittel viel
Übungsart: Spiel

Übungsziele: Differenzierung, Beschleunigungsfähigkeit

Sicherheitsaspekte: Bälle aus dem Feld

Dauer	Übung/Spielform	Organisation	Material
10-20 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> • 2-4 Gruppen machen • Jede Gruppe hat am Anfang 10 Bälle in ihrem hinteren Ring • Balltransport (Prellen, Ball auf dem Schläger, ...) vom hintern Ring bis kurz vor das Netz • Fänger auf anderer Seite langsam zuspielen • Fänger fängt den Ball: In seinen Ring, sonst nicht • Anderer Spieler abklatschen • Gewinner: Pro Ball im Ring 1 Punkt, fertig wenn das 1. Team keine Bälle mehr hat. 		<ul style="list-style-type: none"> • Pro Gruppe 2 Ringe • Bälle • Evtl. Fangnetz oder Fangsack